

NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: _____ GRUPO (S): _1- 2- 3_

TEMA(S): ACONDICIONAMIENTO FISICO

INDICADOR(ES) A DERSARROLLAR:

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

Calentamiento: movilidad articular – simulación salto con lazo 30 rep, skipping 30 rep, jumpin Jack 30 rep.

skipping



Jumping jack



Trabajo central: ejercicios de coordinación general (cada ejercicio se ejecutara 3 series durante 20 segundos)

Salto adelante y atrás

Salto lateral

Skipping bajo

Skipping adentro y fuera simulando que entra y sale en un aro

Pateo adelante

Tijera

Estiramiento: 12 segundo cada uno



ENVIA LAS EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS (FOTOGRAFIAS O VIDEOS CORTOS) AL CORREO isabelrojas954@gmail.com O AL WHATSAPP 3147812832